

دراسة تحليلية أصابه الاطراف السفلى والوقاية منها لدى لاعبي كرة القدم في محافظة ميسان

الباحثان

مها علي رحيم

ا.م.د مخلص مكي عاتي

المستخلص

تعتبر الدراسات التحليلية من الوسائل المهمة والناجحة في حل الكثير من المشاكل البحثية في شتى العلوم لا سيما في الطب الرياضي وتأهيل الاصابات اذا يعد الطب الرياضي وتأهيل الاصابات الرياضية من العلوم الأساسية المهمة في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة ، إذ أسهمت هذه العلوم لتكون أكثر ملائمة لقدرة الجسم على تجنب والوقاية من التأثيرات الاصابة لأعضاء واجهزة الجسم الوظيفية و بكل ما تحويه من مكونات إذ تلقي على أجهزة الجسم المختلفة ومفاصله وأربطته وأنسجته وعضلاته وتجنبه الاصابة سواء كان عند التدريب أو المنافسات أو عند الإصابات الأطراف السفلى التي قد تكون نتيجة الإجهاد الرياضي أو نتيجة الاحتكاك بالأداة أو الخصم، فضلاً عن ذلك فإن نسبة الإصابات تزداد إذا ما تم التدريب الرياضي بأسلوب غير علمي أو باستخدام أدوات رياضية غير ملائمة للعمر أو اللياقة البدنية للرياضي. فاستخدما الباحثان دراستهما التحليلية ذلك لما لها من نتائج إيجابية في الوقوف على البيانات والإحصاءات و النتائج التي تساهم في عودة صحة المصابين ،وقد تطورت طرق البحث في الاصابات و العلاج والتأهيل ووسائلها وأجهزتها لترجم فلسفتها باستغلالها فتكيفها لتحل المشكلات وتقف على الاسباب وتقومها وتنقل بها من حال الى حال فتناولت فيها عدداً من الاصابات المتكررة للأطراف السفلى ،بعد تحديدها من قبل الخبراء والمختصين اجرى الباحثان استبيانهما و بعد الاطلاع على البحوث والمصادر والدراسات لتوضيبيها في معرفة انواع الاصابات المتكررة للأطراف السفلى و تجلت أهمية بحثهما في دراسة انواع الاصابات المتكررة للأطراف السفلى و تحليلها تحليلًا وفق الاسس العلمية لمعرفة مسبباتها وكيفية سبل الوقاية منها لتساهم في تذليل العقبات للباحثين والعاملين في الانشطة من مدربين ولاعبين في تجنب الاصابات و مما يمكن اللاعبين في الاستمرار بممارسة الانشطة في التدريب والمنافسة.

An analytical study of injury to the lower extremities and their prevention among football players in Maysan Governorate

Maha Ali Rahim

Dr. Mukhles Makki Aati

ABSTRACT

Analytical studies are important and successful means in solving many research problems in various sciences, especially in sports medicine and injury rehabilitation To avoid and prevent the effects of injury to the functional organs and systems of the body and all its components, as it falls on the various organs of the body, its joints, ligaments, tissues and muscles, and to avoid injury, whether it is during training or competitions or when injuries to the lower extremities that may be a result of sports stress or as a result of friction with the tool or In addition, the percentage of injuries increases if sports training is conducted in an unscientific manner or by using sports tools that are not appropriate for the age or physical fitness of the athlete. The researcher used her analytical study because of its positive results in standing on

the data, statistics and results that contribute to the return of the health of the injured. A case in which she dealt with a number of lower extremity injuries, after identifying them by experts and specialists, the researcher conducted her questionnaire, and after reviewing the research, sources and studies to package them in knowing the types of lower extremity injuries and how to prevent them. To know its causes and how to prevent it in order to contribute to overcoming obstacles for researchers and workers in the activities, including coaches and players, in avoiding and preventing injuries, which enables players to continue practicing activities in training and competition.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تتسابق الدول المتقدمة الى الاعتناء بالفرد وصحته من خلال تطور العلوم المختلفة. إذ يتعرض الانسان في اثناء ممارسته لمختلف الفعاليات والنشاطات الحياتية والرياضية الى الكثير من الضغوط والاعباء التي تؤدي الى مختلف الاصابات الجسدية مما لها من تأثير مباشر في اداء الانسان لواجباته وتحركاته فوظب تتطور العلوم المختلفة بشكل عام و علوم التربية الرياضية وانشطتها الرياضية بشكل خاص منها علم الطب الرياضي و تأهيل الإصابات و العلاج الطبيعي للإصابات الرياضية وعلاجها إذ أسهمت هذه العلوم في تطوير المعرفة بحيثيات الإصابات واسبابها ودراساتها لتكون أكثر فهما وافادة من التأثيرات السلبية لصحة الجسم الوظيفية ومع ذلك فان هذه العلوم كرسست كل ما تحتويه من جهد استثنائي للعاملين في هذا الحقل لتقي أجهزة الجسم المختلفة ومفاصله وأربطته وأنسجته وعضلاته من حدوث الاصابة سواء كان عند التدريب الرياضي أو المنافسات أو الإصابات الرياضية التي قد تكون إصابات نتيجة الإجهاد الرياضي أو نتيجة الاحتكاك بالأداة أو الخصم، فضلاً عن ذلك فإن نسبة الإصابات تزداد إذا ما تم التدريب الرياضي بأسلوب غير علمي أو باستخدام أدوات رياضية غير ملائمة للعمر أو اللياقة البدنية للفرد. وتعتبر كرة القدم أحد الانشطة، التربية البدنية حيث تحقق لمارسيها جوانب عدة منها الصحي والبدني، وبالتالي ينعكس ايجابا على الجهاز الدوري والتنفسي والعضلي والعصبي، فينمي اللياقة البدنية، والمهارات الرياضية، والتفكير والفهم والتوقع، الروح الرياضية والعادات السليمة. وتعد الإصابات الرياضية السفلى في كرة القدم من أكبر المشكلات التي تعمل على يعد متنفذ الواجب الحركي علي الوجه الاكمل، ذلك لان الاصابة غالبا ما تحدث فجأة مما يجعل التنبؤ بمكانها وزمن حدوثها وشدتها في غاية الأهمية وذلك يبرز دور العاملين في الإصابات والتأهيل الرياضي في التقليل من حدوث الإصابات والتعامل معها فور حدوثها وتوفير المساعدات الطبية فأصبحت التعرف والاحاطة بكل حيثيات الاصابات السفلى ضرورة ملحة للمصابين ليتمكنوا من الاستمرار في أداء واجباتهم في أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية من ناحية رفع المستوى في الصحة العامة وعلوم الطب الرياضي والإصابات السفلى و العلاج والتأهيل والالمام بالإصابات الرياضية عامة و الأطراف السفلى خاصة واسبابها وانواعها وزمن حدوثها وشدتها وفتراتها كيفية الوقاية من اجل عدم تكرار الاصابة من ناحية اخرى .

٢-١ أهداف البحث

١. التعرف على انواع الإصابات المتكررة للأطراف السفلى للاعبين كرة القدم في اندية محافظة ميسان.
٢. التعرف على فترات و اوقات واماكن واسباب حدوث الإصابات المتكررة للأطراف السفلى والوقاية منها للاعبين كرة القدم في اندية محافظة ميسان

٣-١ فروض البحث

١. هناك فروق في انواع الإصابات المتكررة للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم لأندية محافظة ميسان
٢. وجود فروقات بين اوقات و فترات واماكن واسباب حدوث الإصابات المتكررة للأطراف السفلى لدى لاعبي كرة القدم لأندية محافظة ميسان.

١-٥-١ المجال البشري: عينة البحث شملت مجموعة من لاعبي كرة القدم لأندية محافظة ميسان من المصابين بإصابات الأطراف السفلى.

٢-٥-١ المجال الزماني: للفترة من ١٨ / ١ / ٢٠٢٢ لغاية ٢٠ / ٥ / ٢٠٢٣

٣-٥-١ المجال المكاني: ملاعب اندية محافظة ميسان، ملعب ميسان الدولي، مركز العلاج والتأهيل الطبي في ميسان، مستشفى الصدر التعليمي في ميسان ومكتبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعة ميسان.

٢-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٢ منهج البحث:

استخدما الباحثان المنهج الوصفي، بالطريقة العمدية لمُلائمته طبيعة المشكلة المراد حلها من أجل الوصول إلى حقائق علمية وموضوعية فكان لابد من اختيار المنهج المناسب للبحث، " فالغرض الرئيس للبحث الوصفي هو وصف المتغير كما هو موجود في الوقت الحاضر دون تدخل من الباحث (١).

٢-٢ مجتمع البحث وعينة:

تكون مجتمع الدراسة من مجموعة من اللاعبين المصابين لأندية محافظة ميسان بكرة القدم فئة المتقدمين، والمسجلين في الاتحاد العراقي لكرة القدم للموسم ٢٠٢٣ حيث بلغ عدد اللاعبين لمجتمع البحث (٢٧٨) لاعبا بينما كان عدد اللاعبين المصابين الموزعين على (١٢) ناديا ٧٢ لاعبا مصابا (عينة الدراسة) من أندية محافظة ميسان لكرة القدم، وبهذا تكون نسبة عينة البحث الى مجتمع البحث تساوي (٧٢٪).

٢-٢-٢ عينة البحث:

اختارا الباحثان عينة بحثهما بالطريقة العمدية واستخدما المنهج الوصفي معتمدا في ذلك على الاسلوب المسحي و تكونت العينة من (٧٢) لاعبا من المصابين بإصابات الأطراف السفلى، حيث قاما الباحثان بجمع أفراد العينة من لاعبين كرة القدم في الاندية الرياضية في محافظة ميسان من المصابين اللذين يراجعون المراكز التخصصية للتأهيل والعلاج الطبيعي في ميسان وكذلك عيادات الأطباء والجراحين للعظام والكسور والمفاصل الجراحية وللمدة من ٢٨ / ١ / ٢٠٢٣ ولغاية ٢٠ / ٤ / ٢٠٢٣ وكانت لاختيار عينة البحث للإصابات الرياضية السفلى قيد الدراسة فقط، وقد بلغ عدد اللاعبين المصابين بإصابات الأطراف السفلى خلال تلك المدة (٧٢) مصابا، علما أن أفراد عينة البحث من الممارسين للعبة كرة القدم والذين هم من ضمن صفوف أندية محافظة ميسان لكرة القدم، وقاما الباحثان بجمع أفراد العينة اللذين حصلت لديهم الإصابة ضمن مدد زمنية متفاوتة ثم قاما بضم العينة إلى التجربة البحثية بعد تشخيص الإصابة من الأطباء والجراحين المختصين، والذين تم تثبيت مراجعتهم للمركز التخصصي للتأهيل الطبي والعلاج الطبيعي في ميسان وكذلك عيادات الأطباء والجراحين أصحاب الاختصاص قبل إجراء عملية الاختبار الأولي من الباحثان

كما مبين في جدول رقم (١)

جدول رقم (١) يبين مجموع اللاعبين من المصابين وغير المصابين لأفراد مجتمع وعينة البحث

ت	اسم النادي	المصابين	الغير مصابين	العدد الكلي
١	نادي نفط ميسان	٤	٢٤	٢٨
٢	نادي ميسان	٤	٢٣	٢٧
٣	نادي العمارة	٧	١٨	٢٥
٤	نادي دجلة	٨	١٧	٢٥
٥	نادي الرسالة	٨	١٨	٢٦
٦	نادي الأمير	٥	١٤	١٩
٧	نادي المجر	٥	١٢	١٧

٢٤	١٨	٦	نادي قلعة صالح	٨
٢٣	١٧	٦	نادي الميمونة	٩
١٧	١٠	٧	نادي احرار ميسان	١٠
٢١	١٦	٥	نادي السكر	١١
٢٦	١٩	٧	نادي كميت	١٢
٢٧٨	٢٠٦	٧٢	المجموع	١٣

جدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف لعينة البحث للمتغيرات العمر البيولوجي والعمر التدريبي والقياسات الجسمية (الطول - الوزن)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف %
العمر البيولوجي	سنة	26.318	3.916	0.05
العمر التدريبي	سنة	7.750	1.165	0.15
الطول	سم	163.150	4.326	0.03
الوزن	كغم	68.522	7.516	0.53

٣-٢ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثان وسائل جمع المعلومات التي من خلالها يمكن جمع البيانات لغرض تحقيق إجراءات البحث الميدانية وهي كما يأتي:
 ١-٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:
 استخدم الباحثان بعض الأجهزة والأدوات المساعدة في تنفيذ تجربة البحث والفحوصات والاختبارات للتوصل إلى حل لمشكلة البحث وهي كما يأتي: جهاز حاسوب (H P) طابعة ليزيرية اقراص صلبة.
 ٢-٤ التجربة الاستطلاعية:

هي دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث^(١)، ومن أجل التوصل إلى أفضل طريقة لتكملة إجراءات البحث الميدانية، ولكي يتمكن الباحثان من معرفة الوسائل، والاختبارات المستخدمة وصلاحيتها، فضلاً عن صدقها وثباتها فقد قاما الباحثان بإجراء تجربتهما الاستطلاعية للمدة يوم السبت الموافق ١ / ٤ / ٢٠٢٣ ولغاية يوم الجمعة الموافق ٧ / ٤ / ٢٠٢٣ على (٨) من الرياضيين المصائبين، والذين هم من افراد مجتمع البحث وغير تابعين لعينة البحث، وكانت آلية التجربة تهدف لما يأتي:

- ١- معالجة الأخطاء والسلبيات التي قد تظهر في أثناء عمل التجربة الرئيسية
- ٢- إجراء قياسات في الطول والوزن
- ٤- التعرف على كفاءة كادر العمل المساعد في أثناء تنفيذ الواجبات.
- ٥- التأكد من الأجهزة الالكترونية والمستلزمات والأدوات المستخدمة قيد الدراسة.
- ٦- ملء استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد الإصابات الأطراف السفلى.
- ٧- معرفة كادر العمل المساعد لواجباته في أثناء تنفيذ الواجبات بصورة تامة وكاملة.

٢-٥ التجربة الرئيسية:

بعد التأكد من صدق وثبات استمارة الاستبيان وتحديد العينة واختيار أدوات جمع البيانات وبعد إجراء تجربتهما الاستطلاعية قاما الباحثان بتطبيق الاستبيان على اللاعبين افراد عينة البحث وكانت فترة التطبيق المصادف الاحد الموافق ٩ / ٤ / ٢٠٢٣ - يوم الاربعاء ١٩ / ٤ / ٢٠٢٣
 ٢-٦ الوسائل الإحصائية:

بعد ان تم ملاً الاجابة على كل محتوى الاستبيان قاما الباحثان بجمع البيانات وتسجيلها في الاستمارات التي استخدمت في هذا البحث، ليتم ادخالها للمعالجة الاحصائية وقد اختيرت المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض لذا استعانا الباحثان بالحاسوب من خلال الحقيبة الإحصائية (SPSS) لتحصيل نتائج البحث ومعالجتها عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) للتحقق من

(١) مجمع اللغة العربية: معجم علم النفس والتربية، ط١، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية، القاهرة، ١٩٨٤، ص٧٩.

جميع الدلالات الإحصائية لنتائج البحث، لغرض معالجة البيانات التي حصلنا عليها الباحثان فقد اشتملت المعالجات الإحصائية للدرجات الخام على استخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) لحساب بعض المعاملات الإحصائية منها :- (النسبة المئوية الوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل الاختلاف و معامل)
3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

في الباب الرابع عرضنا الباحثان نتائج البحث على شكل جداول وأشكال بيانية، باعتبارها وسيلة توضيحية لما يتضمنه البحث من نتائج، وذلك لمعرفة مدى صحة النتائج وتطبيقها مع أهداف البحث وفروضة، وإنها تقلل من احتمالات الخطأ في المراحل الآتية من البحث وتعزز الأدلة العلمية وتمنحها قوة (1) ومن ثم حللا الباحثان النتائج وناقشتها.

1-3 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
ولأجل عرض الإصابات الرياضية المتكررة، استخدمنا الباحثان التكرارات، والنسب المئوية، وكما مبين في ادناه

2-3 عرض الإصابات الرياضية المتكررة للأطراف السفلى من حيث شدة الإصابة
الجدول رقم (3) يبين مجموع التكرارات والنسب المئوية للإصابات الرياضية المتكررة للأطراف السفلى لأفراد عينة البحث من حيث شدة الإصابة

شدة الإصابة	التكرار	النسبة المئوية
المتوسطة	34	47.22%
الخفيفة	22	30.56%
الثقيلة	16	22.22%
المجموع	72	100%

3-3 عرض الإصابات الرياضية المتكررة للأطراف السفلى من حيث فترة حدوث الإصابة
الجدول رقم (4) يبين مجموع التكرارات، والنسب المئوية للإصابات الرياضية المتكررة للأطراف السفلى لأفراد عينة البحث، من حيث فترة حدوث الإصابة

فترة حدوث الإصابة	التكرار	النسبة المئوية
اثناء المنافسة	37	51.39%
اثناء التدريب	22	30.56%
اثناء التدريب والمنافسة	13	18.06%
المجموع	72	100%

4-3 عرض الإصابات الرياضية المتكررة للأطراف السفلى من حيث السبب في حدوث الإصابة
الجدول رقم (5)

يبين مجموع التكرارات، والنسب المئوية للإصابات الرياضية المتكررة للأطراف السفلى من حيث اسباب حدوث الإصابة

سبب حدوث الإصابة	التكرار	النسبة المئوية %
الحركات المفاجئة	17	23.61%
الضرب المباشر	15	20.83%
سوء الاحماء	13	18.06%
سوء التدريب وضعف اللياقة البدنية	9	12.50%
الاصطدام باللاعب	7	9.72%
السقوط على الارض	5	6.94%
سوء التغذية	4	5.56%
الحالة النفسية	2	2.78%
المجموع	72	100%

(1) رودى شتل: طرق الإحصاء في التربية الرياضية، ترجمة عبد علي نصيف ومحمود السامرائي، دار الحرية للطباعة والنشر، بغداد، 1974، ص 35.

يتضح من الجداول المرقمة (3)، (4)، (5) أن شدة الإصابة تسلسلت تباعاً بان جاءت الاصابة المتوسطة الشدة ، و من ثم الاصابة الخفيفة ، واخرها الاصابة الشديدة ، من بين الإصابات الرياضية المتكررة لدى افراد عينة البحث وبمجاميع تكرارات تباعاً (34) ، (22) ، (16) ، و بنسب مئوية مقاديرها (47.22%) ، (30.56%) ، (22.22%) ويرجح الباحثان سبب هذا الترتيب في التسلسل الى طبيعة ومكان ونوع حدوث الاصابة ، فعن طبيعة الإصابات جاءت العضلات وفي اماكنها جاء الفخذ والركبة وعن النوع في الاصابة جئن التمزق فالتشد والكدمات وكلها تعد من المتوسطة والخفيفة بينما يرى الباحثان ان الاربطة والاورتار والاعصاب قد تحدث فيها القطع وغيرها او كسر في العظام وهي من الإصابات الشديدة (وان الإصابات المتوسطة الشدة هي الاكثر حدوثاً عند اللاعبين مقارنة مع الإصابات الشديدة) (1).

٥- الخاتمة:

توصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية: -

- ١- من حيث مكان الاصابة جاءت إصابة الأطراف السفلى هي بالمرتبة الاولى وجاءت بالمرتبة الثانية إصابة الركبة وإصابة القدم بالمرتبة الثالثة.
- ٢- من حيث نوع الاصابة جاءت بالتسلسل الاول اصابة التمزق العضلي وجاءت ثانية اصابة الشد العضلي وحلت بالمرتبة الثالثة اصابة الكدمات
- ٣- من حيث اسباب حدوث الاصابة حيث كانت للحركات المفاجئة المرتبة الاولى وفي الدرجة الثانية جاء الضرب المباشر وفي الدرجة الثالثة سوء الاحماء من حيث طبيعة الاصابة إصابة العضلات بالمرتبة الاولى و ثم الأربطة والاورتار وبعدها المفاصل والغضاريف.
- وأوصى الباحثان بما يلي:

- ١- ضرورة الاهتمام بالإحماء الجيد للاعبين وأجراء تدريبات ومباريات تجريبية قبل الخوض في المنافسات.
 - ٢- تهيئة الارضية الجيدة للملاعب او بدائل لها
 - ٣- ضرورة توعية المدربين والرياضيين من اللاعبين وتفعيل دور الأعلام في الحد من أخطار الإصابات الرياضية وكيفية الوقاية والعلاج والتأهيل لمختلف الإصابات التي تحدث لدى الرياضيين.
- المصادر والمراجع

- أحمد بدر: أصول البحث العلمي ومناهجه، ط١، الكويت، وكالة المطبوعات، ١٩٧٣
- رودي شتل: طرق الإحصاء في التربية الرياضية، ترجمة عبد علي نصيف ومحمود السامرائي، دار الحرية للطباعة والنشر، بغداد، ١٩٧٤،
- عويد، فاطمة حسن: الإصابات الشائعة للطرف العلوي لدى رياضيي اندية محافظة نينوى وعلاقتها بالمتغيرات الانثروبومترية (الطول الوزن العمر التدريبي) جامعة الموصل كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥.
- مجمع اللغة العربية: معجم علم النفس والتربية، ط١، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية، القاهرة، ١٩٨٤
- وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي: التطبيقات الإحصائية واستخدمات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٩٩

(١) عويد، فاطمة حسن: الإصابات الشائعة للطرف العلوي لدى رياضيي اندية محافظة نينوى وعلاقتها بالمتغيرات الانثروبومترية (الطول الوزن العمر التدريبي) جامعة الموصل كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥.